

Aktivitäten im Sportbund Rheinland

Verein:	SG Niederhausen-Birkenbeul
Ansprechperson:	Gerry Boll
E-Mail:	evamaleike@web.de
Telefon / mobil	0170 6702652

Bewegungsangebot 1

Regelmäßiger Lauftreff für Jedermann mit dem Ziel des Löwenlaufs in Hachenburg im Oktober

Der LT Do 18:30 Uhr der SG Sieg bietet von Anfang August bis Mitte Oktober 2024 Walk-, Lauf- und Ausdauertrainings für Interessierte an.

Dem offenen und inklusiven Lauftreff kann sich jeder anschließen, der sich in Gemeinschaft und an der frischen Luft gern bewegt. Vom Walking-Anfänger bis zum ambitionierten Läufer sind Menschen aller Altersgruppen, mit oder ohne Einschränkungen herzlich willkommen. Der Lauftreff trifft sich jeden Donnerstag zu besagter Zeit im Stadion der Verbandsgemeinde Hamm (Sieg). Nach einigen lockeren Runden im Gehen, schließt sich ein individuelles Walk-, Lauf- oder Ausdauertraining auf der Tartanbahn an. Dabei gibt es die Möglichkeit, zusätzlich an kleinen Einheiten wie Lauf-ABCs, Pyramidentrainings ect. teilzunehmen. Dabei kann jeder seine individuellen Ziele verfolgen. Ein erreichbares Ziel könnte nach dem mehrwöchigen Training die Teilnahme am Jedermannslauf des Hachenburger Löwenlaufs in der Gruppe sein.

Als Ansprechpersonen sind zu nennen Christian Jacobs

Eva Maleike-Jacobs und Petra Baldus

Hauptkontakt gerne per mail an evamaleike@web.de oder mobil 01706702652

01.08.2024	18:30-19:30
08.08.2024	18:30-19:30
15.08.2024	18:30-19:30
22.08.2024	18:30-19:30
29.08.2024	18:30-19:30
05.09.2024	18:30-19:30
12.09.2024	18:30-19:30
19.09.2024	18:30-19:30
26.09.2024	18:30-19:30

Am Sportplatz
57577 Hamm